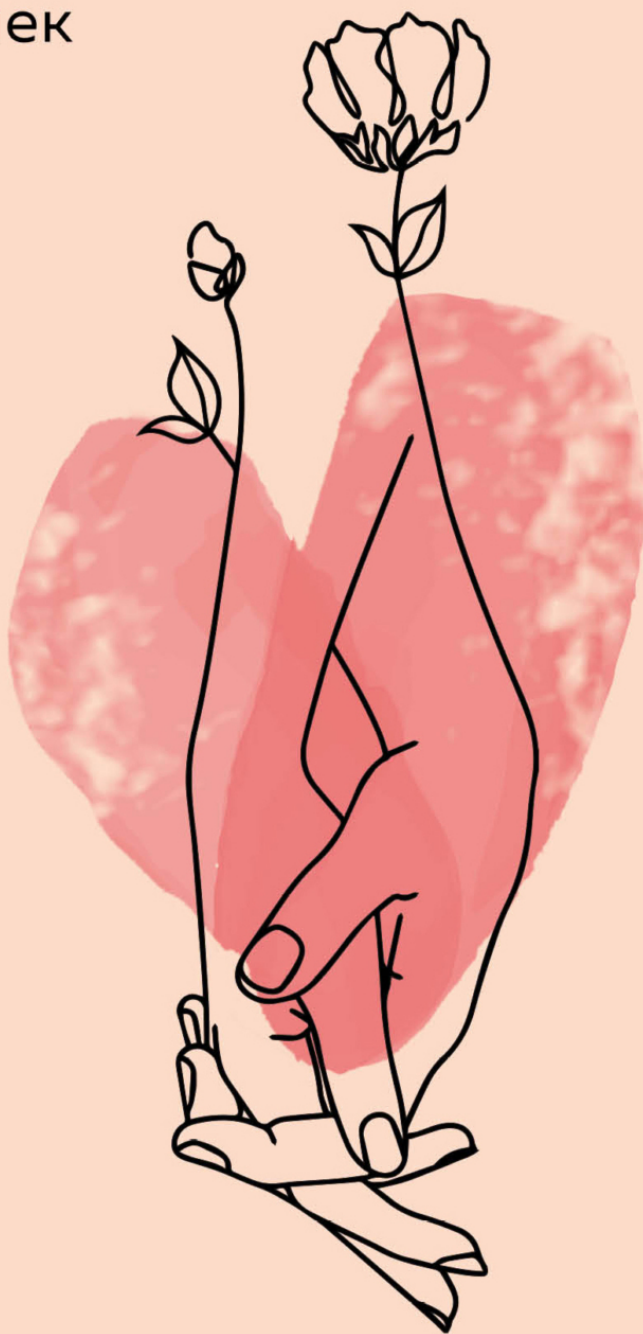


1000+

маленьких привычек
для гармоничных
отношений



Марк Чернофф
Энджел Чернофф

Бестселлеры саморазвития

Марк Чернофф

**1000+ маленьких привычек
для гармоничных отношений**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Чернофф М.

1000+ маленьких привычек для гармоничных отношений /
М. Чернофф — «Эксмо», 2021 — (Бестселлеры саморазвития)

ISBN 978-5-04-161793-6

Иногда наши слова ранят. Иногда мы не уделяем близким нужного внимания и заботы. Иногда ведем себя токсично с любимыми людьми. Но каждую из этих проблем можно решить. Профессиональные тренеры Марк и Энджел Чернофф уже более 10 лет обучают людей правильному построению гармоничных отношений. Их блог был признан Forbes одним из самых популярных блогов по личностному росту. Авторы уверены: настоящий путь развития здоровых отношений начинается с правильных действий. Эта книга содержит более 1000 различных привычек, которые учат любить себя, выстраивать личные границы, заводить друзей, создавать семью и воспитывать детей. Изучив их, вы сможете иначе взглянуть на многие вещи и сделать так, чтобы ваша любовь длилась долгие годы. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-161793-6

© Чернофф М., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

Вступление	6
Часть первая	10
Все начинается с тебя	10
Три маленьких напоминания, которые помогут вам чувствовать себя менее одинокими	12
Двенадцать способов перестать волноваться по поводу того, что думают о тебе другие люди	18
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Марк Чернофф, Энджел Чернофф

1000+ маленьких привычек

для гармоничных отношений

*Посвящается всем удивительным людям, которые встретились
на нашем пути и добавили ценность нашей жизни и жизни других*

© Селиванова И.А., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Вступление

Все мы находимся в одной лодке – в мире, где мы живем, – поэтому всегда будьте добрее, чем это необходимо. Недаром говорят: «Что посеешь, то и пожнешь», «Принимая других, сам не возвысишься». Каждый из тех, кого вы знаете, любите или встречаете, чему-то учится, чего-то боится, о чем-то мечтает или переживает потерю. И вам это известно. Так что постарайтесь сделать все возможное, чтобы сегодня быть добрее.

Будьте сострадательны во всех сферах жизни, в каких только можете. Будьте маяком надежды для людей, которых вы встретите на улице. Воплощайте то, что глубоко в душе вы считаете правильным. И никогда не забывайте, что **многие из самых добрых жестов, которые вы когда-либо сделаете, и самые важные вещи, которые вы когда-либо совершите, будут нелегкими и никогда не предадутся большой огласке. Но они все равно стоят того, чтобы их делать.**

Пусть эта книга станет вашим путеводителем – источником ежедневного вдохновения, – чтобы оставаться на верном пути в ваших отношениях и взаимодействиях с другими. Читайте по одной странице за утренним кофе или вечерним чаем. И мы обещаем, что вы не просто будете получать новые знания – вы станете человеком, который сможет отдавать что-то взамен. Эта книга вдохновит вас воспользоваться уже имеющимися и полученными знаниями, чтобы начать менять мир к лучшему. Быть благословением. Быть другом. Мотивировать кого-то. Проводить время, заботясь о близких. Делать так, чтобы ваши слова исцеляли, а не ранили.

Сегодня у вас есть возможность сделать лучше чей-то день, а может, даже всю его жизнь, просто подарив нуждающемуся свое искреннее присутствие, сострадание и доброту. Делая это, вы также получаете шанс изменить и свою жизнь. Каково это – открыть свое сердце, вместо того чтобы постоянно закрывать его от других? Каково это – замечать свои внутренние сигналы и с их помощью двигаться к личностному росту, душевному покою и гармоничным отношениям? Именно в этом направлении мы и последуем. Мы узнаем, как время, вложенное в создание здоровых отношений, влияет на все остальные сферы жизни. Это первый шаг к изменению мира.

Но прежде чем мы начнем, давайте усвоим один урок, неподвластный времени: **счастье и успех начинаются не только с ваших отношений. Они начинаются с вашего мышления и того, что вы говорите себе сегодня.**

Другими словами, настоящий путь развития здоровых отношений начинается с осознанного внутреннего спокойствия.

Двадцать лет назад, одним прохладным вечером, после того как мы с Энджел провели восемь дней, не расставаясь ни на секунду, я решил сказать ей одну-единственную вещь. Поздней ночью, прямо перед сном, я прошептал ей это на ухо. Она улыбнулась. Это был тот тип улыбки, который всегда заставляет меня улыбаться в ответ. Потом она сказала:

– Когда мне будет семьдесят пять и я буду думать о своей жизни, о том, каково это – быть молодым, надеюсь, этот момент всплывет в моей памяти.

Несколько секунд спустя она закрыла глаза и провалилась в сон. Комната была наполнена умиротворением – никаких звуков вокруг. Единственное, что я слышал, – это мягкое мурлыканье ее дыхания. Я не спал, думая о проведенном вместе времени и обо всех решениях в нашей жизни, которые сделали этот момент возможным. И тут я вдруг понял, что не имеет значения, куда мы ходили и что делали. Да и будущее тоже меня мало волновало.

Все, что было важно, – это безмятежность момента. Просто быть с ней и дышать вместе.

Почему я поделился с вами настолько личной историей?

Потому что, делая это, я напоминаю самому себе о главном.

И я знаю, что вам тоже иногда нужны напоминания.

Иногда нам всем нужно напоминать о красоте и сладости истинного погружения в настоящий момент – в людей, диалоги и бесценные маленькие дары, которые существуют вокруг нас.

Нам нужно напоминать, каково это – по-настоящему пребывать в мире.

Потому что мы слишком часто забываем об этом среди драмы и хаоса жизни.

Мы забываем наслаждаться компанией тех, кто нас окружает.

Мы забываем ценить человеческую красоту, несмотря на недостатки.

Сохранять спокойствие – человеческая суперсила

Агрессия по отношению к себе и другим – самая значительная форма вреда, с помощью которой мы можем ежедневно наносить урон человеческой природе. Агрессия проявляется в невежественности, нежелании смотреть на себя и других честно и с пониманием.

Ежедневно многие из нас раздражаются на людей, особенно когда те не оправдывают наших ожиданий. Мы злимся, что чужое мировоззрение не соответствует и никогда не будет соответствовать нашему. Мы отвергаем этих людей, поскольку их «проблемы» как-то отличаются от наших. Мы чувствуем, что нам нужно что-то лучшее, что-то большее от них, – и мы кричим изнутри!

Мы позволяем эмоциям и тревогам одерживать верх над нами. И мы закрываем глаза на правду.

А правда в том, что причиной расстройства зачастую являются наши собственные фантазии, которые мы выдумали касательно поведения другого человека. Мы расстраиваемся, когда люди ведут себя не так, как «должны». Разочарование, таким образом, происходит не из-за поведения человека, а по причине того, что поведение отличается от нашей фантазии. Пусть эта мысль сейчас уложится в вашей голове.

Спокойствие – это настоящая суперсила человека!

Независимо от случившегося наша мудрость и сила измеряются в спокойной реакции на подобную ситуацию. Умение не слишком остро реагировать и не принимать вещи близко к сердцу сохраняет ясность ума и спокойствие сердца. А это мгновенно дает нам преимущество перед стрессом, страхом и смятением, которые иногда настигают нас.

Оставайтесь спокойными даже под давлением

В течение последнего десятилетия мы постепенно культивировали в себе новый образ бытия. Мы работали над укрощением своей склонности злиться и раздражаться на людей, когда их поведение не соответствует нашим ожиданиям.

Мы все расстраиваемся, когда события развиваются не так, как мы того хотим, и когда люди ведут себя не так, как им «положено». Мы ожидаем, что наши супруги и дети будут вести себя определенным образом, наши друзья будут добрыми и приятными, незнакомые люди будут менее трудными, жизнь будет легче и т. д.

Так что, когда реальность сваливается на нас и все вокруг противоречит нашим желаниям, внутри начинает нарастать напряжение. И тогда мы слишком остро реагируем: злимся, разочаровываемся, переживаем, плачем.

Как же это исправить?

Дышите... и думайте о лучшем.

Вы не можете контролировать поведение других людей. Вы не можете контролировать ситуации, которые с вами происходят. То, что вы можете контролировать, – это ваша реакция. В вашей реакции – величайшая возможность.

Когда вы почувствуете, что вот-вот взорветесь, сделайте долгий, глубокий вдох. Глубокое дыхание снимает напряжение, смягчает нашу реакцию «бей или беги» и позволяет успокоить нервы. Тогда мы получаем возможность выбирать более вдумчивые и конструктивные реакции независимо от ситуации.

Таким образом, в следующий раз, когда вас, например, будут подрезать в пробке, изо всех сил постарайтесь просто вдохнуть и выдохнуть. В опросе, который мы провели с последними участниками нашего мероприятия Think Better, Live Better¹, чрезмерная реакция во время трудностей на дороге была самой упоминаемой причиной ежедневных всплесков негативных эмоций. Только представьте себе, если бы все водители на дороге медленно и глубоко дышали, прежде чем показывать неприятные жесты или выкрикивать непристойности в адрес других.

Нет никаких сомнений, что ситуация, когда мы не получаем от людей ожидаемого, может просто сводить нас с ума. Особенно если в этот момент люди грубят и максимально усложняют общение. Но попытки изменить неизменное, желание, чтобы другие были именно такими, какими мы хотим их видеть, просто не работают. Альтернатива, однако, немыслима для большинства из нас: дышать, отпустить, подавать пример и принимать людей, даже когда они нас раздражают.

Итак, вот образ жизни, который мы возвращали и передавали другим:

- Полностью присутствовать в моменте.
- Дышать глубоко и часто.
- Напоминать себе, что мы не можем контролировать других людей.
- Напоминать себе, что другие люди могут распоряжаться своей жизнью так, как им заблагорассудится.
 - Не принимать их поведение близко к сердцу.
 - Видеть в них хорошее (даже когда это трудно).
 - Отпустить идеалы и ожидания, которые мы имеем в отношении других и жизни в целом, ведь они вызывают ненужное разочарование, драму и приступы гнева.
 - Помнить, что когда другие становятся сложными в общении, они часто переживают трудные времена, о которых мы ничего не знаем. Так что мы должны им посочувствовать и окружить любовью.

Ведение такой жизни требует практики, но оно того стоит. Мы станем менее подверженными разочарованиям, более внимательными к другим, наши отношения улучшатся, а уровень стресса значительно снизится. Ну и, конечно же, это позволит нам сделать мир более спокойным и привлекательным местом.

Теперь настала ваша очередь...

...привнести немного своей любви в этот мир, даже если у вас нет великой «истории о любви», которой можно было бы поделиться.

Совсем не сложно любить людей, которые находятся рядом с вами. Вот увидите, вскоре эти люди превратятся в тех, кто действительно заслуживает вашей любви.

Меньше вспышек гнева.

Меньше драмы.

Больше глубоких вдохов, внимания и любви.

¹ «Думай лучше, живи лучше». – Пер. с англ.

В конечном счете именно так мы обретаем спокойствие, гармонию и новые возможности в жизни.

Давайте вместе потренируемся, начиная прямо с сегодняшнего дня.

Эта книга – наш путеводитель и ежедневный источник практических указаний.

Часть первая

Любовь к себе и чувство собственной значимости

Все начинается с тебя

Давайте начнем с трудной, но жизненно важной истины: вы определенно окажетесь разочарованы как в своей жизни, так и в отношениях, если будете ожидать, что люди станут делать для вас то же, что и вы делаете для них. Не у всех сердце такое же, как у вас. Да вам и не нужно, чтобы у всех оно было таким же.

В то время как отношения могут быть избыточным источником близости, удовольствия и любви, также верно и то, что они могут заставить наши сердца закрыться. Это непрерывная борьба для большинства людей, а также единственная величайшая точка личностного роста. Именно поэтому эта книга – книга о счастливых, успешных отношениях – начинается с «я».

Когда дело доходит до любви к себе, самоуважения и самосовершенствования, легко находиться в постоянных поисках. Мы хотим большего для себя. Мы хотим большего для наших семей. Мы хотим большего в нашем бизнесе. Мы хотим большего в нашей карьере. Быть успешными в этих областях жизни означает всегда стремиться к чему-то. Мы хотим достичь цели, быть на шаг дальше, чем находимся сейчас. Но чтобы по-настоящему найти место для любви к себе, нужно оглянуться назад. Нам нужно быть нежными с самими собой и найти время, чтобы оценить, как далеко мы продвинулись, и быть счастливыми там, где находимся сейчас.

Один из способов сделать это состоит в том, чтобы всегда планировать время наедине с собой. Это должны быть моменты, когда мы можем сидеть и думать. Например, можно ложиться спать немного раньше, чтобы сделать шаг назад и посмотреть вперед. Мы должны подумать о том, как хотим распорядиться нашим временем. Обязательно отметьте время для этой практики у себя в календаре. Ничего страшного, если этот ритуал будет между рабочими или семейными делами. Таким образом мы сможем оставаться осведомленными о наших индивидуальных потребностях, а также о потребностях друг друга.

Мы также практикуем самоисследование, сверяясь с нашими собственными мыслями и бросая себе вызов вопросами, подобными этим:

- Верны ли эти мысли?
- Кто я с этой мыслью в голове?
- Кем бы я был без этой мысли?
- Что противоположно этой мысли и есть ли в ней истина?

Энджел недавно начала посвящать часть своего времени флоатингу². Студия, где она занимается этим, похожа на спа-салон, где можно плавать в капсуле, наполненной водой и тысячей фунтов английской соли. Это такая форма сенсорной депривации, которая оставляет вас наедине с вашими мыслями и позволяет глубоко расслабиться. Энджел плавает без музыки и использует эту практику как форму медитации. Это способ бросить вызов самому себе, чтобы распознать мысли и отпустить их, не привязываясь к ним. В такое состояние хорошо входить

² Флоатинг – терапевтический метод достижения глубинной релаксации в специально оборудованной флоат-комнате. Флоатинг проходит в специальной ванне с концентрированным (около 30 %) раствором английской соли, который позволяет телу «парить» на поверхности. Температура воды и воздуха составляет около 34–35 градусов, что вместе со звуко- и светоизоляцией позволяет полностью отключить внешние раздражители и погрузиться в состояние, которое воспринимается как невесомость. – Прим. ред.

прямо перед тем, как заснуть; вы можете даже начать дергаться. Идея состоит в том, чтобы быть абсолютно расслабленным и присутствовать в настоящем моменте без списка дел, целей или каких-либо обязанностей. Вы должны принимать себя такими, какие вы есть. Проводя время таким образом, Энджел стала терпеливее, добрее и заботливее по отношению к другим, а также приглушила раздражение и разочарование.

Все эти практики любви к себе и ощущения собственной значимости в конечном счете означают, что мы заботимся о себе, чтобы после привнести наше лучшее «я» в отношения – друг с другом, с нашим сыном Маком и остальными членами семьи, а также с друзьями. Если вы хотите улучшить свои отношения, первое, с чего следует начать, – это всегда с себя.

Три маленьких напоминания, которые помогут вам чувствовать себя менее одинокими

Вразгар плохих дней и трудных времен легко оглянуться вокруг и увидеть группу людей, которые, кажется, чувствуют себя прекрасно. Но все не так идеально, как кажется. Мы все ежедневно боремся, просто каждый по-своему. И если бы мы смогли набраться смелости, чтобы открыто и честно говорить об этом друг с другом, то поняли бы, что вовсе не одиноки в своих чувствах. Многие ощущают потерянность и одиночество, оставаясь наедине со своими проблемами.

Большинство из нас сражаются в подобных битвах прямо сейчас. Постарайтесь запомнить это. Независимо от того, насколько вы смущены или обеспокоены из-за случившегося, другие люди испытывают схожие эмоции. Когда вы слышите, как ваш внутренний голос прозвучит: «Я совсем один», помните, что это лишь ваше встревоженное подсознание пытается продать вам откровенную ложь.

Всегда найдется кто-то, кто прочувствует ваши проблемы.

Всегда есть кто-то, кто поймет.

Возможно, вы не можете сразу поговорить с этими людьми, но они существуют.

Мы все в одном мире.

Главная причина, по которой мы написали эти слова, заключается в том, что мы часто чувствуем, думаем и боремся так же, как и вы. Мы переживаем о многих вещах, о которых переживаете вы, просто по-своему. И хотя некоторые люди не понимают нас, мы понимаем друг друга.

Вы определенно не одиноки!

Мы не одиноки!

И чтобы еще больше вас в этом убедить, позвольте рассказать короткую историю о нашей знакомой – сильной и красивой женщине, – которая недавно тоже чувствовала себя одинокой.

То, чего она хочет больше всего

Она замечает людей, сидящих в маленьком спорт-баре на другой стороне улицы. Они радостно кричат, болея за команду, и болтают друг с другом. Они выглядят такими живыми. Она хочет перейти улицу, чтобы присоединиться к этим людям, просто познакомиться – быть частью чего-то. Но тонкий внутренний голос, шепчущий из открытых ран в ее сердце, удерживает женщину. Поэтому она продолжает идти. Одинокая.

Она идет до конца центра города, где видит грязную тропинку, ведущую вверх по травянистому холму. Она знает, что с холма открывается вид на духовное святилище. Но это не то место, которое она желает посетить сегодня вечером – во всяком случае, пока. Субботний вечер выдался теплым, ветреным, и женщине хочется найти место на свежем воздухе, где было бы достаточно света, чтобы сидеть и читать книгу, которую она сжимает в правой руке.

Но чтение – это не то, чего она действительно хочет. Не в глубине души. Чего она действительно хочет, так это чтобы кто-нибудь, кто угодно, похлопал ее по плечу и пригласил в свой мир. Задавал ей вопросы и рассказывал истории. Был заинтересованным. Чтобы он смог понять ее. Смеяться вместе с ней. Желать, чтобы она стала частью его жизни.

Где-то глубоко внутри, в самом центре своей души, женщина больше всего хочет знать, что не одна в этом мире. Что она действительно причастна к чему-то масштабному. И неважно, чем именно она занимается. Важно, что, когда дело будет сделано, она сможет поделиться им с другими людьми. И им будет не безразлично.

Неустойчивое прошлое

Эта молодая женщина оставила значительную часть своей жизни позади, чтобы быть в этом маленьком городе сегодня вечером. За несколько месяцев до этого она была помолвлена с рослым молодым бизнесменом. Вместе они владели быстро растущей стартап-компанией, работали долго и упорно. Несмотря на все трудности, она наслаждалась плодами их совместного труда. Сообщество ее друзей на Манхэттене постоянно росло.

Всего через несколько месяцев они с женихом расстались и решили, что будет лучше закрыть компанию и разделить деньги, чем пытаться стать совладельцами. Когда процесс закрытия компании был запущен, она поняла, что большинство, казалось бы, глубоких дружеских связей, обретенных на Манхэттене, были напрямую связаны с ее бизнес-прошлым или же бывшим женихом.

Хотя эта молодая женщина сознательно не ожидала такого быстрого и болезненного развития событий, ситуация не стала совершенной неожиданностью. Подсознательно она понимала, что сама создала для себя невыносимую жизнь. Это была сосредоточенная на социальном статусе жизнь, в которой все отношения строились на ожиданиях. Эта жизнь не оставляла времени ни для духовного роста, ни для глубокой связи, ни для любви.

И все же эту молодую женщину тянет к духовности, связи и любви. Ее всю жизнь тянуло к этим вещам. И единственным, что сбивало ее с курса, была беспечная вера в то, что если она будет делать определенные вещи и действовать определенным образом, то будет выше в глазах других. Что ее социальный статус вызовет восхищение окружающих. И что она никогда не будет чувствовать себя одинокой.

Теперь она понимает, как ошибалась.

Святылище

Молодая женщина идет по крутой мощеной дороге на окраине центра города. Она чувствует жжение в икроножных мышцах, поднимаясь все выше и выше. В начале пути дорога заполнена причудливыми бутиками, молодыми парами и группами друзей. Однако по мере того, как женщина поднимается в гору, бутики уступают место маленьким коттеджам и детям, играющим с фонариками на улице. Она поднимается все выше и выше, пока не достигает поляны, где находится небольшой общественный парк.

В этом парке группа подростков окружила двух гитаристов, которые бренчат и поют акустическую мелодию. «Это популярная песня?» – думает женщина. Она не уверена, потому что в последнее время у нее совсем не было времени слушать музыку. Она хочет присоединиться к группе. Она хочет сказать гитаристам, что их музыка невероятна. Но она колеблется и не может найти в себе смелости подойти к ним.

Вместо этого она сидит на скамейке в парке в нескольких сотнях футов от играющих ребят. Со скамейки открывается городской пейзаж. Она задумчиво смотрит вдаль и на ночное небо в течение нескольких минут. И вдруг она начинает улыбаться, потому что видит то самое духовное святилище. Снаружи темно, но святилище сияет очень ярко. Она ясно это видит и чувствует тепло, окружающее ее. И хотя женщина знает, что святилище существует целую вечность, сердце шепчет ей: «Сегодня это святилище все твое». От этой мысли на губах у женщины расплывается широкая улыбка.

«Твое» не в том смысле, что оно принадлежит ей. И не в том, что оно прекращает быть убежищем для миллионов других людей по всему миру. Мысль скорее в том, что это святилище принадлежит всем нам как часть нашего наследия, адаптированная исключительно под каждого человека и его уникальные потребности и убеждения. Это тихое убежище существует

вокруг нас и внутри нас, стоит только обратить на него внимание. Мы можем сбежать туда в любое время. Это место, где мы можем жить с добрыми духами и ангелами-хранителями, которые любят нас безоговорочно и направляют, даже когда мы чувствуем себя потерянными и одинокими.

Особенно когда мы чувствуем себя потерянными и одинокими.

Напоминания на случай, если вы почувствуете себя потерянными и одинокими

Мы надеемся, что эта короткая история заставила вас почувствовать себя менее одинокими. Мы надеемся, что она дала вам надежду. Но если предположить, что вам сейчас нужен другой, дополнительный взгляд на вещи, – потому что иногда нам всем это нужно, – мы немного сменим направление. Давайте рассмотрим несколько практических напоминаний, которые мы часто изучаем со студентами нашего курса.

1. Каждый встречный на улице представляет собой историю настолько же увлекательную, сложную и безумную, как и ваша собственная

Помните, что у каждого есть своя история. Каждый прошел через что-то, что неожиданно изменило его и повлияло на рост. Все, кого вы встречаете, боролись и продолжают бороться, и для них это так же тяжело, как и для вас.

Марку повезло. У него была очень мудрая бабушка, которая наставляла его в таких реалиях, когда он был еще подростком. Он же, в свою очередь, оказался достаточно умен, чтобы записать тот разговор в своем дневнике. Так у Марка появилась возможность вспоминать мудрые высказывания своей бабушки десятилетия спустя. Вот небольшой фрагмент этого разговора из дневника Марка:

Я сидел тогда в гостиной бабушки, глядя на нее, а глаза были застланы слезами.

– Я чувствую себя таким потерянным и одиноким. Словно окончательно схожу с ума, – сказал я. – Не понимаю, что со мной не так.

– Почему ты так себя чувствуешь? – осторожно поинтересовалась она.

– Потому что я весь на нервах. А еще застенчивый. Постоянно сожалею обо всем на свете.

И это только начало, – ответил я.

– А тебе не кажется, что время от времени каждый человек чувствует примерно то же самое? – спросила она.

– Ну не настолько же! – воскликнул я.

– Ну, милый, вот тут ты не прав, – сказала она. – Если тебе кажется, что ты знаком хоть с одним человеком, который никогда не испытывал подобных эмоций – кто никогда не чувствовал себя немного потерянным и одиноким, абсолютно растерянным и даже сумасшедшим, – то ты просто не знаешь его достаточно хорошо. Каждый из нас содержит в себе толику «безумия», которое движет нами странным, часто ставящим в тупик образом. Эта сторона нашей личности очень важна, это часть нашей человеческой способности думать, приспосабливаться и расти. Она означает, что мы обладаем разумом, – сказала она. – Еще ни один великий разум не существовал без частички такого рода безумия.

На какое-то время в комнате воцарилась тишина. Я перевел взгляд с ее глаз на пол и снова на ее глаза.

– То есть ты хочешь сказать, что я должен стремиться чувствовать себя таким образом?

– В какой-то степени да, – ответила она. – Позволь мне сформулировать это так: все время принимать все свои чувства всерьез и позволять им ввергать себя в страдание – это пустая трата твоего невероятного духа. Ты один можешь выбирать, что важно, а что нет. Смысл всего в твоей жизни – это тот смысл, который ты сам этому придаешь.

– Наверное, это так, – прошептал я себе под нос.

Она продолжила:

– Зачастую будет так, что чувства, наполняющие тебя в какой-то момент, вовсе не будут совпадать с теми чувствами, которые тебе хотелось бы испытывать. В основном это просто способ твоего подсознания помочь тебе взглянуть на вещи с другой точки зрения. Эти чувства будут приходить неожиданно, но и уходить они будут быстро. Однако только до тех пор, пока ты будешь позволять им уходить... Пока ты будешь сознательно признавать их, а затем двигаться через них дальше. По крайней мере, это то, что я научилась делать для себя по необходимости, на регулярной основе. Так что мы с тобой на самом деле боремся вместе, дорогой. И я так же сильно уверена, что мы не единственные.

Между нами снова повисла тишина. Мои губы дрогнули и изогнулись в еле заметной улыбке.

– Спасибо, бабушка, – сказал я.

2. Вы – нечто гораздо большее, чем одна ваша сломанная часть

Когда наступают трудные времена и какая-то часть вас разорвана или сломана, легко начать думать, что все – все вы полностью – сломаны вместе с ней. Но это не так.

У всех нас в сознании есть эта картина самих себя, это представление о том, что мы за люди. Когда этой идее хоть немного вредят или угрожают, мы реагируем оборонительно и часто иррационально. Иногда люди могут испытывать вполне логичное желание удостовериться, хорошо ли мы выполнили свою работу. И это подрывает наше мнение о себе как о компетентном человеке. Поэтому мы сразу начинаем злиться или обижаемся на критику. Если кто-то ложно обвиняет нас в чем-то, это моментально разрушает наше представление о том, что мы хорошие люди. Поэтому мы сердимся и нападаем на другого человека или же съеживаемся и плачем. И список этот можно продолжать бесконечно.

Но самое безумное – то, что зачастую именно мы сами вредим и угрожаем себе негативом и ложными обвинениями.

Только сегодня утром Марк изо всех сил пытался заставить себя работать над новым творческим проектом, за который он все никак не может взяться. Поэтому его представление о себе как о человеке, который всегда продуктивен, мотивирован и имеет великие идеи, внезапно подверглось нападкам. Когда он понял, что ничего не делает, то почувствовал себя ужасно неловко и неуверенно. Он начал неосознанно беспокоиться, что в действительности является не тем, за кого себя выдает. А это, в свою очередь, заставляло его чувствовать себя очень одиноким.

Его решение состояло в том, чтобы понять, что он – это не просто какая-то одна вещь или ситуация. Он не всегда продуктивен – иногда да, но иногда и непродуктивен тоже. Он не всегда мотивирован – иногда это так, но иногда он может быть немного ленивым или просто нуждаться в некотором отдыхе. И, очевидно, у него тоже не всегда есть отличные идеи. Просто потому, что это невозможно.

Правда в том, что каждый из нас может быть очень многогранным. Важно постоянно держать эту мысль у себя в голове, так как она делает гибкой нашу индивидуальность. Она становится не такой хрупкой – и не грозит разбиться полностью, когда от нее отколется маленький кусочек. Как только эта мысль поселяется в нашей голове, уже не имеет значения, если кто-то думает, что мы выполнили работу не совсем хорошо (даже если мы сами иногда ловим

себя мысли, что делаем что-то неидеально). Мы ведь уже приняли, что, как и все остальные, являемся всего лишь людьми.

Мы совершаем ошибки.

Мы далеки от совершенства. Совсем как и вы.

И это совершенно нормально.

3. В мире очень много людей, которые в данный момент сильно нуждаются в вашей поддержке

Довольно часто мы все склонны ставить себя в центр Вселенной и смотреть на вещи с одной, личной, точки зрения. Однако данная практика может иметь ряд негативных последствий, начиная с жалости к себе, когда все идет не так, как планировалось, заканчивая сомнениями в своих силах и чувством собственного несовершенства. А порой мы даже ощущаем себя потерянными и одинокими, оставшимися наедине со своими проблемами, когда на деле у нас всего лишь выдался трудный день или жизненный период не очень удачный.

Поэтому всякий раз, понимая, что вы слишком долго задерживаетесь в эпицентре неблагоприятных эмоций, постарайтесь сделать все возможное, чтобы ненадолго переключить фокус внимания с собственных проблем на других людей вокруг, которым вы могли бы помочь. Поиск маленьких способов помочь другим избавляет нас от эгоцентрического мышления. И вот вы уже больше не барахтаетесь в одиночестве и в жалости к себе – вы начинаете думать о том, что нужно другим. Вы не сомневаетесь в себе, потому что вопрос, достаточно ли вы хороши, давно потерял свое центральное значение. Главный вопрос теперь – что нужно другим.

Таким образом, думая о других, а не о себе, вы избавляетесь от эгоистичного возвышения собственных проблем и неадекватной реакции. А это, в свою очередь, заставляет вас чувствовать себя наименее сломленными и одинокими, проходя через трудный период.

Это один из величайших парадоксов жизни: когда мы служим другим, то в конечном итоге получаем столько же пользы, если не больше, как и те, кому мы служим. Поэтому всякий раз, когда вы чувствуете себя немного потерянными и одинокими, забытыми со всеми этими проблемами, постарайтесь переключить внимание с ваших обстоятельств на обстоятельства тех, кто вас окружает. Вместо того чтобы спрашивать: «Что со мной не так?» – спросите: «Чем я могу вам помочь?» Найдите кого-нибудь, кому не помешала бы рука помощи, и сделайте небольшое, разумное предложение, от которого он не сможет отказаться. Сделав это, вы получите новый взгляд на вещи, и он будет вести вас вперед.

Заключительные мысли... по вопросу одиночества

Мы хотели бы закончить эту дискуссию, непосредственно обратившись к другим людям, которые устали, измотаны и в этот самый момент борются за то, чтобы найти счастье. И делают все это, казалось бы, в одиночестве.

Мы знаем, что ты читаешь это. И мы хотим, чтобы ты знал: все это пишется для тебя. Другие будут сбиты с толку. Они подумают, что мы пишем для них. Но это не так.

Это все для тебя.

Мы хотим, чтобы ты знал: мы все понимаем. Жизнь не всегда легка. Каждый день может быть непредсказуемым испытанием. Иногда бывает трудно просто встать утром с постели, посмотреть правде в глаза и улыбнуться. Но мы хотим, чтобы ты знал: твоя улыбка помогла нам обоим прожить больше дней, чем можно сосчитать. Никогда не забывай, что даже в трудные времена (а они иногда бывают у всех) ты просто невероятный. Ты действительно такой.

Поэтому, пожалуйста, постарайся чаще улыбаться. Даже в плохие дни у тебя есть для этого множество причин. Наша причина – ты.

Ты не всегда будешь идеальным, и мы тоже. Потому что никто не совершенен и никто не заслуживает быть таковым. У всех есть проблемы. Никому ничего не дается легко. Ты никогда не узнаешь точно, через что мы проходим, а мы никогда не узнаем точно, через что проходишь ты. Мы все ведем собственные уникальные войны.

Но мы сражаемся в них одновременно, вместе.

Если кто-то дискредитирует тебя и говорит, что ты не можешь чего-то сделать, помни: он говорит в пределах собственных ограничений. В этом сумасшедшем мире, который пытается сделать тебя таким же, как все остальные, найди в себе мужество продолжать быть самим собой. И когда все вокруг будут смеяться над тобой из-за того, что ты отличаешься, просто уверенно двигайся вперед и улыбайся.

Помни, что наша храбрость вовсе не всегда громко заявляет о себе. Иногда это тихий голос в конце дня, шепчущий: «Я попробую еще раз завтра». Так что стойте до конца. Все складывается наилучшим образом для людей, которые стараются преобразовать все, что их окружает.

Двенадцать способов перестать волноваться по поводу того, что думают о тебе другие люди

– Что плохого в желании нравиться другим?

Мы часто получаем электронные письма с этим вопросом. Искать одобрение окружающих – это прекрасно, вплоть до того момента, пока вы не начнете ставить под угрозу свое здоровье и счастье. Это становится серьезной проблемой, если вы чувствуете, что всеобъемлющее одобрение со стороны других – это тот самый кислород, который вам нужен, чтобы дышать. В жизни Марка было время, когда он чувствовал себя именно так.

У него буквально перехватывало дыхание – почти как если бы он умирал, – когда находящиеся вокруг сверстники не одобряли его поведения. Это состояние развилось, когда Марк был совсем еще маленьким, после того как дети в начальной школе дразнили его за то, что он ботаник. Тогда он начал делать все возможное, чтобы заслужить их одобрение. И хотя Марк вырос из этого, едва вступив в подростковый возраст, ущерб был нанесен – он остался жить с чувством неуверенности в собственных действиях. Он был приучен постоянно искать и просить одобрение извне.

Будучи выпускником слегка за двадцать и в поисках работы, Марк столкнулся с большой проблемой. Его не покидало чувство, что все, что он делает или даже думает, имеет смысл только в том случае, если это «что-то правильное». И под «правильным» он на самом деле имел в виду «то, что другие люди считают правильным». Марк до смерти боялся выйти за рамки того, что было приемлемо. В особенности этот страх губил его творчество, пока Марк пытался взрастить в себе страсть к писательству и ведению блогов.

Как только он понял, что происходит в его жизни, Марк начал действовать. Он прочитал несколько книг, поговорил с коучем и сосредоточился на исцелении этой сломанной части себя.

Важно усвоить, что привязка своей самооценки к чужому мнению дает нам ошибочное представление о реальности. Однако прежде, чем мы посмотрим, как это исправить, нам нужно понять, почему люди в принципе это делают.

Многие из нас действительно заботятся о том, что думают другие люди. Это может проявляться как в желании казаться другим привлекательными, так и в простой проверке количества лайков и комментариев на наши посты в Facebook и Instagram. На самом деле большая часть этого является врожденным желанием: не раз было доказано, что дети часто вытягивают и формируют свои эмоции непосредственно из поведения окружающих.

По мере взросления мы учимся отделять свои мысли и эмоции от чужих, но многие из нас продолжают искать – и во многих случаях выпрашивать – положительное социальное одобрение со стороны других. Это может вызвать серьезные проблемы, когда речь идет о самоуважении и счастье. В недавнем опросе, который мы провели среди трех тысяч участников нашего курса и клиентов по коучингу, 67 процентов людей признались, что их самооценка сильно зависит от того, что о них думают другие люди.

Более ста лет назад социальный психолог Чарльз Кули определил феномен «зазеркального Я», который заключается в том, что мы верим: «Я не тот, кто я думаю. Я не тот, кто вы думаете. Я тот, кто я думаю, что вы думаете». Этот вид необходимости внешнего подтверждения имеет в своей основе неуверенность. Опора на нее даже на короткое время разрушает наше чувство собственного достоинства и уверенности в себе.

Самая большая проблема заключается в нашей склонности забывать, что люди судят о нас, основываясь на совокупности влияний в их собственной жизни. Но эти люди не имеют к нам абсолютно никакого отношения, включая их собственный прошлый опыт, предубеждения и «зазеркальное Я». Строя свою самооценку на чужом мнении, вы оказываетесь в состоя-

нии постоянной уязвимости. Вы буквально во власти их ненадежных взглядов на жизнь. Если окружающие видят вас в правильном свете и отвечают вам позитивно, утвердительно, тогда вы чувствуете себя хорошо. А если нет, то вы чувствуете, что сделали что-то не так.

Итог: когда вы делаете все для других людей и основываете свое счастье и самооценку на их мнении, то теряете суть своего Я. Постоянный поиск одобрения заставляет вас упускать красоту в том, чтобы просто быть самим собой, с собственными уникальными идеями и желаниями. Если вы идете по жизни, притворяясь тем, кем не являетесь, и делая только то, что ожидается от вас, тогда в некотором смысле конкретно ваша жизнь просто перестает существовать. Хорошая новость заключается в том, что у нас есть способность наблюдать за своими мыслями и ожиданиями, а также определять, какие из них служат нам, а какие – нет. С последними мы можем и должны попрощаться. Как только вы сделаете это, ваши отношения с самим собой станут намного глубже и искреннее.

Как же перестать бояться того, что люди вокруг думают о вас? Как человек может обратиться к сути того, кто он есть на самом деле? Давайте посмотрим.

Во-первых, мы должны понять, что подавляющее большинство наших страхов и тревог сводится к одному: потере.

Мы боимся потерять:

- молодость;
- социальный статус;
- деньги;
- контроль;
- комфорт;
- свою жизнь.

Мы также боимся, причем, возможно, больше всего на свете, быть отвергнутыми другими людьми. Этот вид страха широко распространен и крайне изнурителен, если не обращать на него внимания. Почему этот страх так глубоко укоренился в нас? В древние племенные времена отказ от безопасности общины мог означать смерть. Поэтому неудивительно, что мы хотим быть принятыми другими.

Страх – это инстинктивная человеческая эмоция, предназначенная для того, чтобы держать нас в сознании и безопасности: как фары автомобиля, четко освещающие изгибы и повороты дороги впереди. Но слишком сильный страх, как дальний свет, ослепляющий нас на темной туманной дороге, может привести к потере того, что мы боялись потерять в первую очередь.

Это особенно верно, когда речь идет о страхе быть отвергнутым. Вот еще один пример из жизни Марка.

Будучи подростком, Марк всегда был изгоем, отчаянно пытающимся вписаться в компанию своих сверстников. За четыре года он успел побывать в трех разных школах, в каждой из которых были разные социальные круги, и постоянно сталкивался с отказом. Марк отчетливо помнит, как много раз в одиночестве отрабатывал броски на баскетбольной площадке. Всегда новичок, всегда жаждущий признания. Долгое время Марк думал, что эти детские переживания отверженного ребенка были коренной причиной его навязчивого, угодливого поведения во взрослой жизни.

А вы тоже ждете принятия и одобрения от других людей?

Если это так, теперь вы знаете, что не одиноки. За многие годы работы мы узнали следующую истину: постоянно возникающая нужда получить принятие и одобрение от других людей не ведет ни к чему хорошему. Эти вещи человек может найти только внутри себя и

никогда – в других людях. Дело в том, что любой взгляд, слово или реакция человека могут быть искажены или неправильно поняты.

Поэтому, прежде чем переживать по поводу чужого мнения, давайте внесем некоторую ясность. Это поможет вам создать собственную систему оценки действительности, не зависящую от мнения людей вокруг. Вот двенадцать вещей, которые вы можете начать делать уже сегодня.

1. Осознайте, что страх сам по себе – это и есть проблема

Франклин Д. Рузвельт выразил одну глубокую мысль: «Единственная вещь, которой нам стоит действительно бояться, – это сам страх». Мы не слышали ничего правдивее. Это особенно верно в отношении самоисполняющихся пророчеств.

Самоисполняющееся пророчество – это ложная вера в ситуацию, которая побуждает человека совершать действия, заставляющие эту самую ситуацию осуществляться. Такое мышление часто убивает возможности и разрывает отношения. Например, вы можете ошибочно полагать, что группа людей в любом случае отвергнет вас, поэтому начнете вести себя оборонительно и тревожно. А возможно, даже враждебно по отношению к ним. В конце концов именно ваше поведение приведет к отказу, которого вы так боялись, но для которого вначале не было никаких предпосылок. И тогда вы, самый настоящий «пророк», чувствуете, что были правы с самого начала: «Я знал, что они меня не любят!»

Видите, как это работает? Внимательно посмотрите на собственные склонности. Как ваши страхи и убеждения о возможном отвержении влияют на ваше поведение по отношению к другим? Займите позицию. Вместо того чтобы позволять страху указывать на проблемы в ваших отношениях, начните искать признаки того, что все обязательно пройдет хорошо.

2. Перестаньте думать о каждой неудаче как о конце света

Все виды страха, включая страх оказаться отвергнутым, питаются негативными мыслями и преувеличениями типа «это конец всего». Другими словами, наши эмоции убеждают нас в том, что любой нежелательный результат обязательно приведет к полному «уничтожению».

- Что, если я им не понравлюсь?
- Что, если он мне откажет?
- Что, если я совершенно не впишусь в эту вечеринку и буду сидеть одна где-нибудь в углу?

Ни одна из этих вещей не ведет к концу света. Однако если это именно то, в чем мы будем себя убеждать, иррациональный страх подобного результата не заставит себя долго ждать. И этот страх будет контролировать нас. Правда в том, что мы, люди, крайне неэффективно умеем предсказывать собственные чувства и эмоции в случае каких-то будущих неудач. Более того, на самом деле в большинстве случаев мы в принципе избегаем осознанных мыслей по этому поводу. А это, в свою очередь, еще сильнее возвращает наши подсознательные страхи.

Поэтому спросите себя: «Если трагедия вдруг случится и мой страх быть отвергнутым все-таки сбудется, каковы три конструктивных способа справиться с этим потрясением и двигаться дальше?» Сядьте и поговорите об этом с самим собой (можете также вести записи, если это добавит эффективности). Проговорите, какие чувства вы наверняка будете испытывать, узнав, что вам отказали. Как вы позволите себе погрузиться в течение некоторого времени. И дальше – как вы начнете процесс осознания полученного опыта, роста и движения вперед. Простое выполнение этого упражнения уже поможет вам значительно сократить страх, витающий вокруг возможности оказаться отвергнутым.

То, что думают о вас другие люди, на самом деле не имеет большого значения.

3. Вопрос в том, что на самом деле означает слово «отказ»

Если человек обнаруживает в земле 200-каратный белый алмаз, но по незнанию отбрасывает его в сторону, считая бесполезным, говорит ли это нам больше об алмазе или о человеке? Точно так же, когда один человек отвергает другого, это говорит гораздо больше об отвергающем, чем об отвергнутом. Все, что вы действительно видите, – зачастую лишь недалекое мнение одного человека. Рассмотрим следующую ситуацию.

Если бы Джоан Роулинг перестала писать после того, как ее годами отвергали многочисленные издатели, не было бы никакого Гарри Поттера. Если бы Говард Шульц сдался после того, как ему двести раз отказали все банки, «Старбакса» тоже не было бы. Если бы Уолт Дисней бросил свою идею после того, как три сотни инвесторов сравнили с мусором его идею тематического парка, никакого мира Диснея бы не существовало.

Одно можно сказать наверняка: если вы предоставите чужому мнению слишком много власти, то станете пленником. Поэтому никогда не позволяйте людям изменить вашу реальность. Никогда не жертвуйте тем, кто вы есть, или тем, кем вы стремитесь быть, только потому, что у кого-то есть с этим проблемы. Любите того, кто вы есть внутри и снаружи, и продолжайте двигаться вперед. Никто не в силах заставить вас чувствовать себя ничтожеством, если вы не дадите ему эту силу. И когда кто-то отвергает вас, не думайте, что это потому, что вы недостойны или непривлекательны. Потому что во многих случаях единственное, что сделали отвергнувшие вас люди, – это дали вам знать о своей близорукости.

4. Находитесь полностью в моменте и четко осознавайте, что на самом деле хотите чувствовать

Вы когда-нибудь замечали, что люди, борющиеся с эмоциональными проблемами, часто говорят, что не хотят чувствовать? Справедливо, но в какой-то момент нам всем нужно сосредоточиться именно на том, что мы хотим чувствовать.

Находясь в среде, которая вызывает у вас беспокойство, забудьте на мгновение о том, что вам приятнее было бы быть бесчувственным. Определите, как вы хотите ощущать себя именно в тот момент. Выработайте привычку жить прямо здесь, прямо сейчас, не сожалея о том, что вам пришлось испытать, и не боясь возможности осуждения в будущем.

Это ваш выбор. Вы можете изменить свой образ мышления.

Если бы вы спасали чью-нибудь жизнь, делая искусственное дыхание рот в рот на публике, то были бы на 100 процентов сосредоточены и присутствовали в моменте. В вашей голове не возникло бы мыслей вроде «а что окружающие думают о моих волосах, фигуре или марке джинсов?». Все эти несущественные детали исчезли бы из вашего сознания. Данный пример очень ясно и просто иллюстрирует тот факт, что это ваш выбор: переживать или нет о том, что другие люди думают о вас.

5. Отпустите вашу потребность всегда быть правыми

Причина, по которой страх быть отвергнутым иногда берет верх над осознанностью, заключается в том, что какая-то часть вас верит в вечную правоту. Если вы думаете, что кому-то не нравитесь, то это определено так и есть. Правильно? Неправильно!

Люди, которые никогда не подвергают сомнению свои эмоции, особенно когда им грустно или тревожно, делают свою жизнь намного сложнее, чем она должна быть. Пришло время

научиться немного отпускать ситуации. Быть более уверенным в жизни означает принимать, что будущее туманно и невозможно предсказать грядущие события. Поэтому вы можете выдохнуть и позволить вещам развиваться естественным образом. Расслабляться, ничего не зная наверняка, – это ключ к уверенности в отношениях и спокойствию в жизни.

Итак, вот вам новая мантра – произнесите ее, а затем повторите еще раз: «Это моя жизнь, мой выбор, мои ошибки и мои уроки. Мне нечего доказывать. И пока я не причиняю людям вреда, мне не нужно беспокоиться о том, что они обо мне думают».

6. Примите свою индивидуальность и наслаждайтесь ею

Постоянное стремление к одобрению означает, что мы неустанно беспокоимся о том факте, что другие могут формировать о нас какие-то негативные суждения. Это высасывает веселье, изобретательность и спонтанность из нашей жизни. Переверните эту привычку вверх дном.

Нужно много мужества, чтобы стоять в одиночестве, отдельно от всех, но оно того стоит. Быть самим собой и не испытывать из-за этого чувство вины стоит того! Ваши настоящие друзья будут появляться медленно. Это будут те люди, кто по-настоящему узнает вас и все равно будет любить.

Итог: не меняйтесь ради того, чтобы люди любили вас; оставайтесь собой, и нужные люди будут рядом.

7. Постоянно напоминайте себе, что большинство людей все равно не думают о вас

Этель Барретт однажды сказала: «Мы бы гораздо меньше беспокоились о том, что думают о нас другие, если бы понимали, как редко они это делают».

Забудьте, что все остальные думают о вас сегодня; скорее всего, они вообще этого не делают. Если вам все равно кажется, что люди грешат этим постоянно, это всего лишь плод вашего воображения. Навязчивые мысли, будто бы каждый человек за спиной – критик, не имеют никаких оснований в реальной жизни. Именно ваши собственные внутренние страхи и неуверенность создают эту иллюзию.

Настоящая проблема в том, что вы сами себя осуждаете.

8. Признайте, что внешнее одобрение только мешает вам

Потратьте время на то, чтобы четко и сознательно сформулировать, каким образом мысли о чужом мнении играют роль в вашей жизни. Подумайте о ситуациях, когда эти мысли встают у вас на пути, и определите триггеры и нежелательные реакции, вызывающие их. Затем определите новое поведение, которое создает более благоприятную реакцию.

Скажите себе: «Вместо того чтобы оправдывать чужие ожидания, я буду делать все так, как мне подсказывает мой внутренний голос». Каждый раз, прерывая свою привычную реакцию и реагируя по-другому, вы перестраиваете свой мозг, двигаясь в направлении более эффективных мыслей.

Конечная цель – больше никогда не позволять чужому мнению становиться вашей реальностью. Никогда не жертвовать тем, кто вы есть, или тем, кем вы стремитесь быть. И осознать раз и навсегда, что никто другой не в силах заставить вас чувствовать себя ничтожеством до тех пор, пока вы не дадите ему эту возможность.

9. Начните чувствовать себя комфортно от осознания, что вы не можете читать чужие мысли

В момент запуска нашего блога мы много думали о том, сочтут ли люди написанный нами контент достаточно хорошим. Мы отчаянно надеялись, что им все понравится. И очень часто ловили себя на мысли, что им не нравится. Но однажды мы вдруг поняли, сколько энергии тратим, беспокоясь об этом. Поэтому мы постепенно научились наслаждаться неведением.

Не переживайте о том, что другие думают о вас. Это не стоит ни вашей энергии, ни времени. Как мы уже упоминали, люди воспринимают вас через призму их внутреннего мира, а не вашего. Они могут любить или не любить вас просто потому, что вы вызвали ассоциацию в их сознании, напомнив о ком-то, кто им нравился или не нравился в прошлом. А это, повторюсь, не имеет абсолютно никакого отношения к вам.

10. Сфокусируйтесь на том, что действительно важно

Люди будут думать так, как хотят. Вы не в состоянии контролировать этот процесс. Независимо от того, насколько тщательно вы подбираете слова и манеры, всегда есть огромный шанс, что они будут неправильно истолкованы или восприняты с точностью до наоборот. Действительно ли это имеет большое значение? Нет, не имеет.

Важно то, как вы видите себя.

Поэтому, принимая важные решения, заведите привычку оставаться на 100 процентов верными своим ценностям и убеждениям. Никогда не стыдитесь делать то, что кажется правильным.

Чтобы помочь самим себе выработать эту полезную привычку, начните с перечисления пяти-десяти вещей, которые важны для вас, когда дело доходит до формирования характера и проживания достойной жизни. Например:

- честность;
- надежность;
- самоуважение;
- самодисциплина;
- эмпатия;
- движение вперед;
- позитивность.

Имея такой список, на который можно было бы ссылаться, вы получите возможность сознательно вызывать избранные черты/манеры поведения, вместо того чтобы делать что-то случайное просто с целью получения внешнего одобрения. Хотя это может показаться чрезмерно упрощенным, большинство людей никогда не тратят время на то, чтобы действительно решить, что для них важно. Они позволяют другим решать за них.

11. Примите тот факт, что чужое мнение – не ваша проблема

Сколько раз вы смотрели на человека и изначально недооценивали его гениальность? Внешность обманчива. То, какими вы кажетесь кому-то и какие вы есть на самом деле, редко совпадает. Даже если люди понимают ваши основные качества, им все равно не хватает достаточной информации, чтобы собрать пазл. То, что другие думают о вас, редко содержит всю правду, и это прекрасно.

Если кто-то формирует о вас мнение, основанное на поверхностных знаниях, то именно он, а не вы должны изменить это мнение. Именно ему необходимо начать опираться на более объективную и рациональную точку зрения. Предоставьте им возможность беспокоиться об этом. И то только в том случае, если у них вообще есть какое-то мнение.

Итог: мнение других людей о вас – это их проблема, а не ваша. Чем меньше вы беспокоитесь о том, что они думают, тем проще становится ваша жизнь.

12. Говорите и живите своей правдой

Говорите правду, даже если ваш голос дрожит. Будьте, конечно, сердечны и рассудительны, но не пытайтесь с осторожностью подбирать каждое слово. Отодвиньте в сторону свои опасения по поводу того, что могут подумать другие. Пусть последствия этого распутываются сами собой. Вы обнаружите, что большую часть времени никто вовсе не будет обижаться или раздражаться. Причем если кто-то действительно расстроится, то, скорее всего, только потому, что ваше поведение бросило вызов их ограниченному взгляду на мир.

Подумайте об этом. Зачем притворяться?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.